

فوائد تناول الكمثرى لصحة الجسم والكمية الموصى بها يوميًا

25 مايو، 2025



يحتاج جسم الإنسان إلى تناول كمية مناسبة من الألياف يوميًا للحفاظ على صحة الأمعاء، والتي تُغذي العديد من جوانب الصحة، وهناك العديد من الفاكهة والخضروات التي توفر ما يحتاجه الجسم من الألياف، إلا أن فاكهة الكمثرى أو الإجام" تعد كلمة السر للحصول على الكمية الألياف الكافية لجسم الإنسان يوميًا.

وتوضح أخصائية التغذية النباتية ومحررة قسم التغذية في برنامج TODAY، ناتالي ريزو، ، بحسب ما نشره موقع برنامج "توداي" الذي تبثه شبكة NBC الأميركية، أن القيمة اليومية الموصى بها هي 28 غرامًا للشخص البالغ العادي .

وأكدت أن فاكهة الكمثرى، هي سر نجاحها في تحقيق أهدافها من الألياف، موضحة أن "ثمرة إجام متوسطة الحجم تحتوي على 6 غرامات من الألياف، أي ما يعادل حوالي 20% من الكمية التي يحتاجها الجسم يوميًا".

وأشارت إلى أنه بالإضافة إلى الألياف، فإن الكمثرى هي مصدر جيد لفيتامين C المعزز للمناعة. كما أنها تحتوي على 85% من الماء، مما يساعد على تحقيق الأهداف من الترطيب ويساهم في الحفاظ على انتظام حركة الأمعاء".

كذلك قالت أخصائية التغذية غريس ديروشا إن الألياف هي بمثابة أداة تنظيف للجسم، شارحة أن هناك نوعين من الألياف، هما الألياف القابلة للذوبان، التي تنقل الطعام عبر الأمعاء، والألياف غير القابلة للذوبان، التي "تكشط داخل الجسم لإخراج الفضلات منه".

وأوضحت أن الألياف بنوعيتها تطرد الفضلات من الجسم، مما يقلل الالتهاب ويساعد على امتصاص المزيد من العناصر الغذائية من الطعام. كما يمكن للألياف أن تساعد في تنظيم الكوليسترول ومستويات السكر في الدم والوزن بشكل عام وتقليل الإمساك.

وأوصت خبيرة التغذية بالبدء بتناول المزيد من الكمثرى، حيث يمكن أخذ ثمرة واحدة لتناولها أثناء العمل كوجبة خفيفة، أو إضافة كمثرى مفرومة إلى السلطة أو وعاء حبوب لإضفاء بعض الحلاوة، أو تحميصها في الفرن أو المقلاة الهوائية لإبراز السكر الطبيعي في الفاكهة.